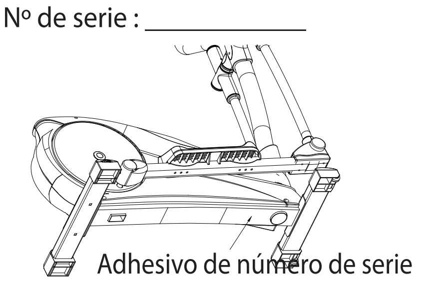


PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DE USUARIO

Modelo nº PFIVEL81412.0
Nº de serie : ____________



Como referencia, escriba el número de serie en el espacio anterior.

¿PREGUNTAS?

Para cualquier duda, o si falta alguna pieza, póngase en contacto con nosotros:

Reino Unido
Llama al número: 08457 089 009
Desde Irlanda: 053 92 36102

Dirección web: www.iconsupport.eu

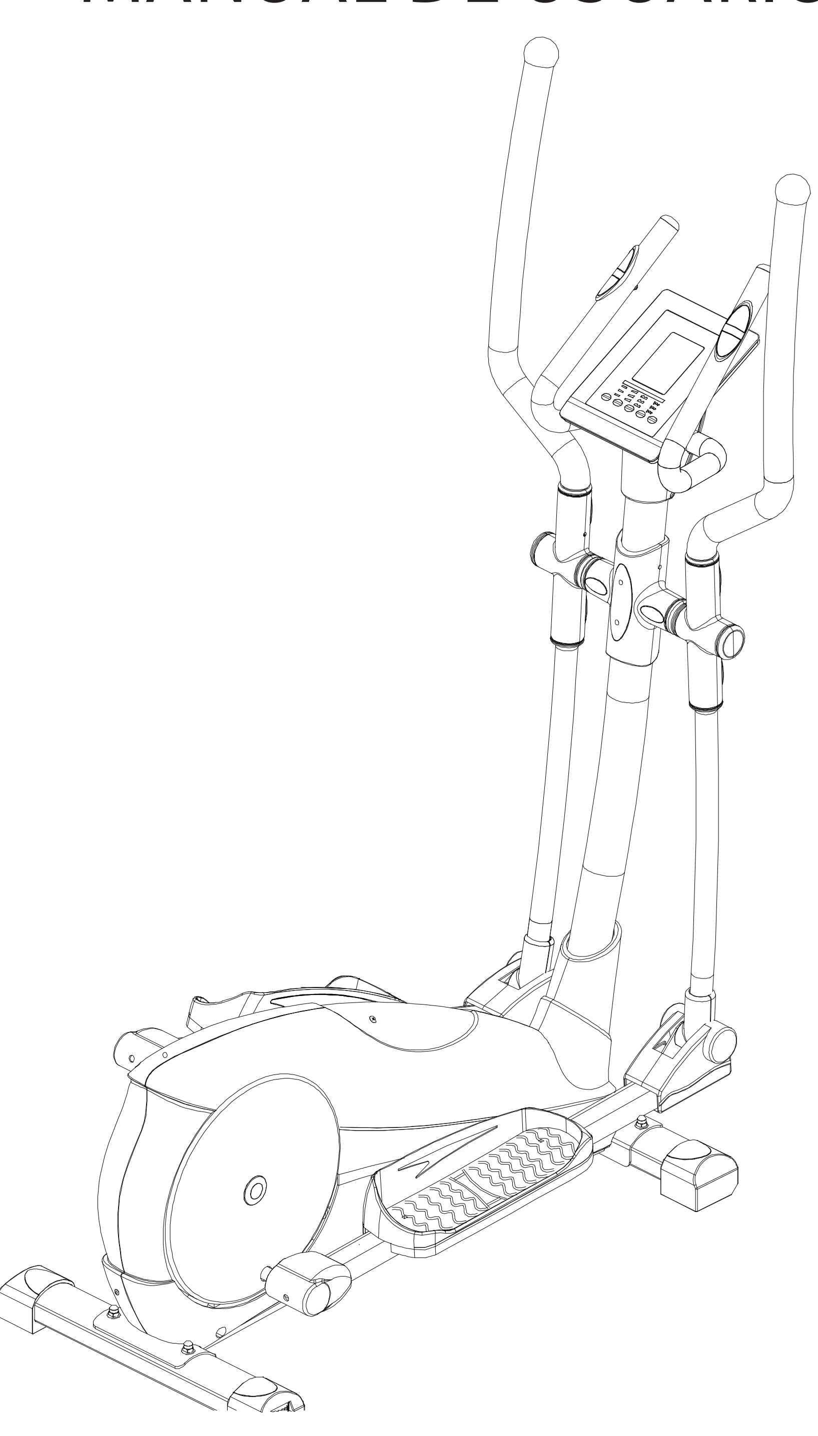
E-mail: csuk@iconeurope.com

Escriba a:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMENZAR 4
COLOCACIÓN DE LA PEGATINA DE ADVERTENCIA 4
MONTAJE. . . . . .5.
CONEXIÓN DEL ADAPTADOR DE CORRIENTE. 8
USO DE LA BICICLETA ELÍPTICA. 9
FUNCIONES DE LA CONSOLA. 10
PAUTAS PARA EL EJERCICIO 13
PLANOS DE DESPIECE.. 14
LISTADO DE PIEZAS. 15
PEDIDOS DE PIEZAS DE REPUESTO.. . . . . .Última página

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias de su bicicleta elíptica antes de usarla. ICON declina cualquier responsabilidad por lesiones o daños materiales relacionados con el uso de este producto.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud previos.

2. Utilice la bicicleta elíptica sólo según se describe en este manual.

3. El propietario tiene la responsabilidad de asegurarse de que los todos los usuarios de la bicicleta están correctamente informados de todas las precauciones.

4. Esta bicicleta ha sido diseñada sólo para uso doméstico. No utilice la bicicleta elíptica en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

5. No deje la bicicleta al aire libre; manténgala alejada de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta elíptica sobre una superficie nivelada, con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de que haya un espacio no inferior a 0,9 m delante y detrás de la bicicleta y 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas desgastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de doce años y las mascotas alejados de la bicicleta elíptica en todo momento.

8. Esta bicicleta no debe ser utilizada por personas con peso un peso superior a 115 kg.

9. Utilice ropa adecuada para el ejercicio; no use ropa holgada que pueda quedar enganchada en la bicicleta. Utilice calzado deportivo para proteger los pies durante el ejercicio.

10. Sujete el manillar o los bastones para el montaje, desmontaje o uso de la bicicleta elíptica.

11. El sensor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Diferentes factores pueden afectar a la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. El sensor de pulsaciones sirve sólo como ayuda para el ejercicio, ya que determina tendencias generales del ritmo cardíaco.

12. La bicicleta elíptica no tiene una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que se pare el volante de inercia. Reduzca la velocidad del pedaleo de forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta durante el ejercicio; no la arquee.

14. Un exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o mortales. Si siente mareos o si sufre dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Le agradecemos la compra de nuestra bicicleta ProForm® Elipse 500. Esta bicicleta elíptica dispone de diferentes características diseñadas para que su ejercicio en casa sea más efectivo y agradable.

Para su propio beneficio, lea este manual detenidamente antes de utilizar la bicicleta. Si tiene alguna duda tras leer el manual, consulte la portada.

Para que podamos ayudarle, anote el número de modelo
y número de serie del producto antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es PFIVEL81412.0 y la ubicación del adhesivo del número de serie se indica en la portada de este manual.

COLOCACIÓN DE LA PEGATINA DE ADVERTENCIA

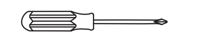
Este plano muestra la ubicación o ubicaciones de los adhesivos de advertencia. Si falta algún adhesivo o es ilegible, llame al número de teléfono indicado en la portada y solicite un adhesivo (gratuito). Coloque el adhesivo donde se indica.
Nota: El adhesivo o adhesivos pueden no mostrarse en su tamaño real.

⚠WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 Kg.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

MONTAJE

Son necesarias dos personas para montar la bicicleta. Coloque todas las piezas del ciclo de ejercicio en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No elimine los materiales de embalaje hasta que haya completado el montaje.

Además de la herramienta o herramientas incluidas necesitará un destornillador Phillips  y una llave inglesa .

Según vaya montando la bicicleta, utilice los planos para identificar las piezas pequeñas. El número entre paréntesis debajo de cada plano es el número de referencia de la pieza, del LISTADO DE PIEZAS casi al final del manual. El número tras el paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.
Si no encuentra una pieza en el kit de componentes, compruebe si ya está montada.

NO13*4 NO47*4
NO48*4

NO13*6 NO15*6
NO14*6 NO94*2

NO 95*1

NO13*4 NO14*4 NO15*4

NO15*2 NO17*2 NO91*2

NO13*2 NO17*2

NO42*4
NO78*4

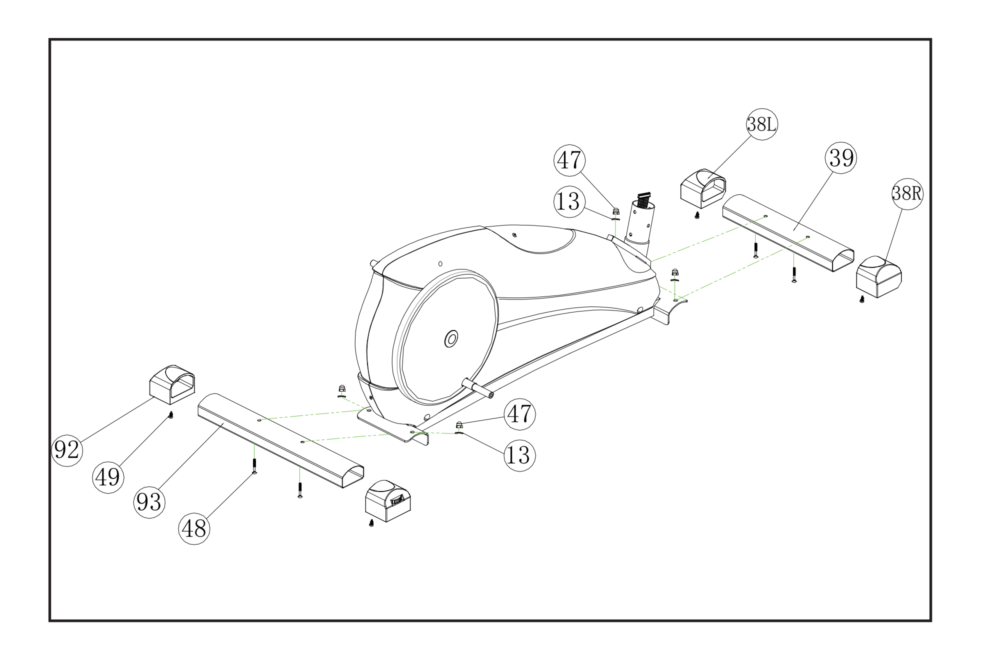
NO79*4
NO80*4

NO35*2 NO40*2 NO76*2

PASO 1

I. Fije el estabilizador delantero (39) con 2 bulones de cabeza redonda (48) desde el lado inferior del estabilizador. Fije con 2 arandelas curvadas (13) y 2 tuercas de sombrerete (47).

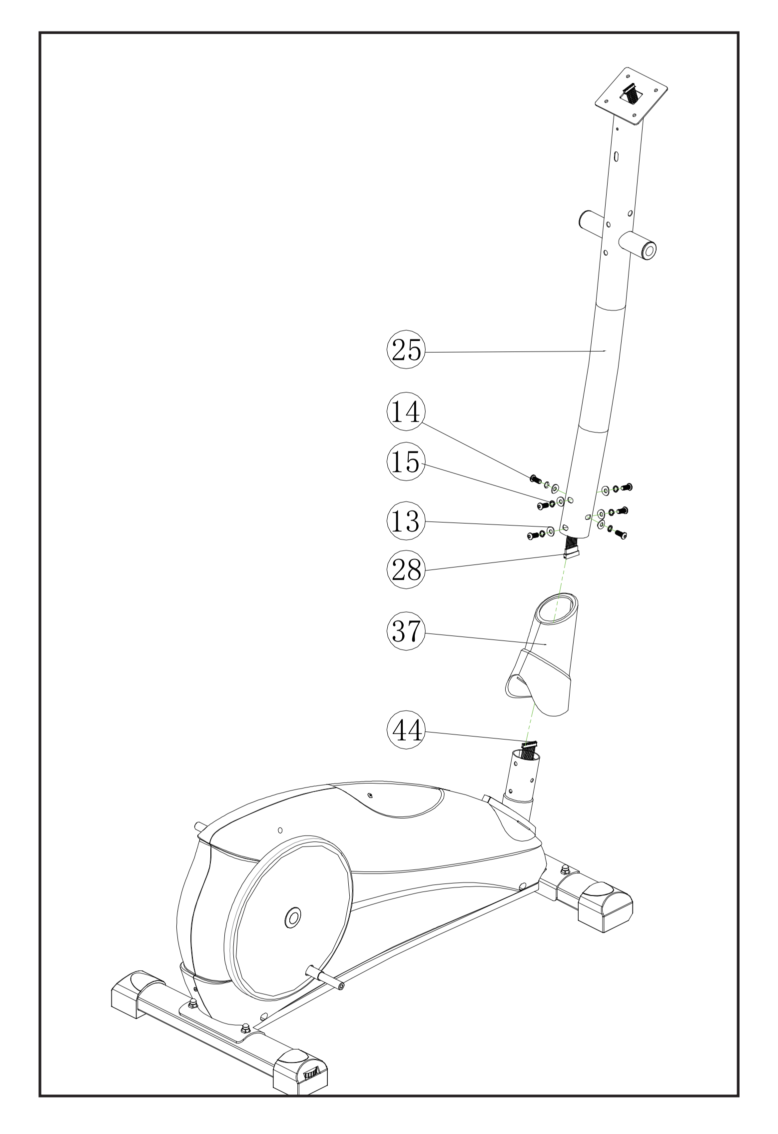
II. Fije el estabilizador trasero (93) con 2 tornillos allen (48), 2 arandelas elásticas (15)



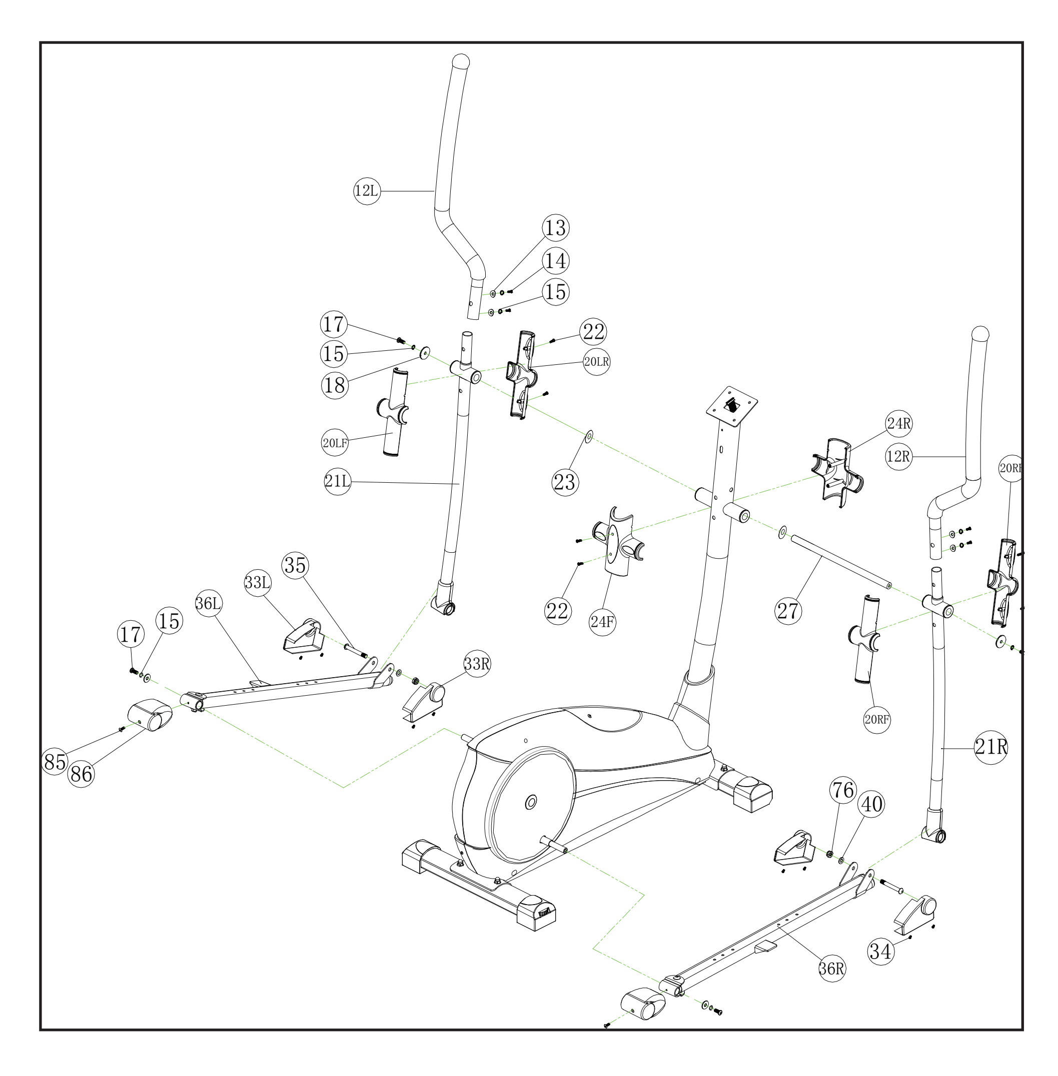
PASO 2

I. Eleve cuidadosamente el poste del manillar (25) hasta que quede en posición vertical. Ponga la tapa de plástico delantera (37) en el poste del manillar (25). Conecte el cable superior del ordenador (28) y el cable inferior (44).

II. Retire los tornillos allen ligeramente apretados (14), las arandelas elásticas (15) y las arandelas curvadas (13) del bastidor principal y baje el poste del manillar (25) a su posición. Vuelva a colocar sin apretar los 6 tornillos allen M8 (14), las 6 arandelas elásticas (15) y las 6 arandelas curvadas (13) y alinee el poste del manillar, de modo quede recto, antes de apretar los tornillos allen a tope



PASO 3



I. Deslice las barras oscilantes inferiores izquierda y derecha (21) en el eje central (27) y fíjelas con 2 tornillos allen revestidos (17), 2 arandelas onduladas (13), 2 apoyos flexibles (15) y 2 arandelas negras (18) y apriete a tope.

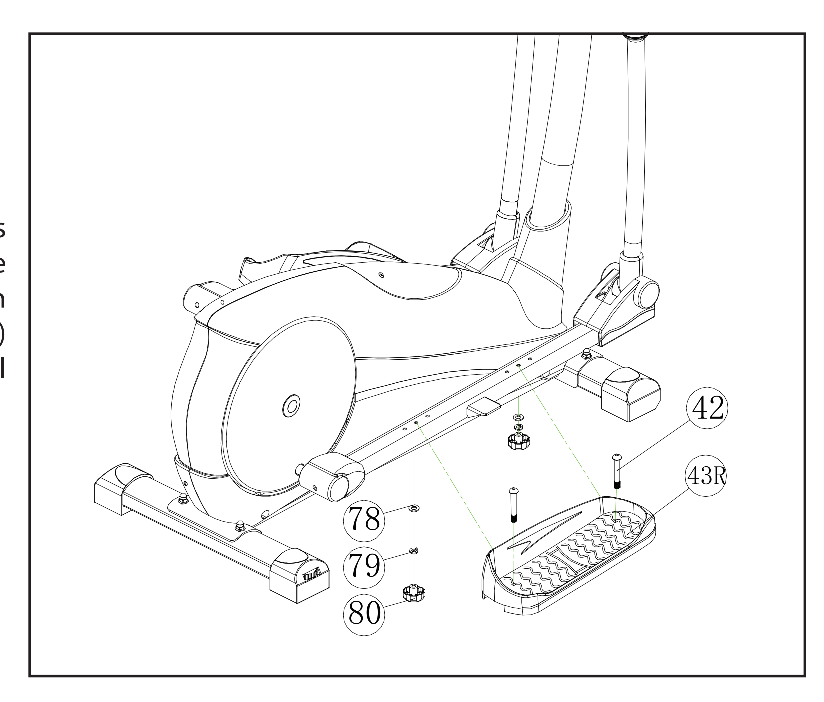
II. Coloque las barras oscilantes superiores derecha e izquierda (12) en las ranuras de la parte superior de la barra oscilante inferior izquierda y derecha (21) y fíjelas con 4 tornillos allen (14) y 4 arandelas onduladas (15) y 4 apoyos flexibles (15), apriete a tope. Conecte el cable de pulsaciones del manillar derecho e izquierdo (4) con la placa de pulsaciones manual (2).

III. Sujete la placa de soporte del reposapiés (36R+L) desde la biela (85) con tornillos allen revestidos (35), arandelas flexibles (40) y arandelas planas (15).
Fije la tapa de plástico (33) en la barra de soporte del reposapiés con un tornillo (34).

IV. Fije las barras de apoyos del reposapiés (36R+L) a las barras oscilantes inferiores (21R+L) con tornillos allen (35) y fíjelas con arandelas (40) y contratuercas de nylon (76). A continuación, coloque la tapa de plástico (33) sobre las barras de apoyo izquierda y derecha del reposapiés con 8 tornillos (34)

PASO 4

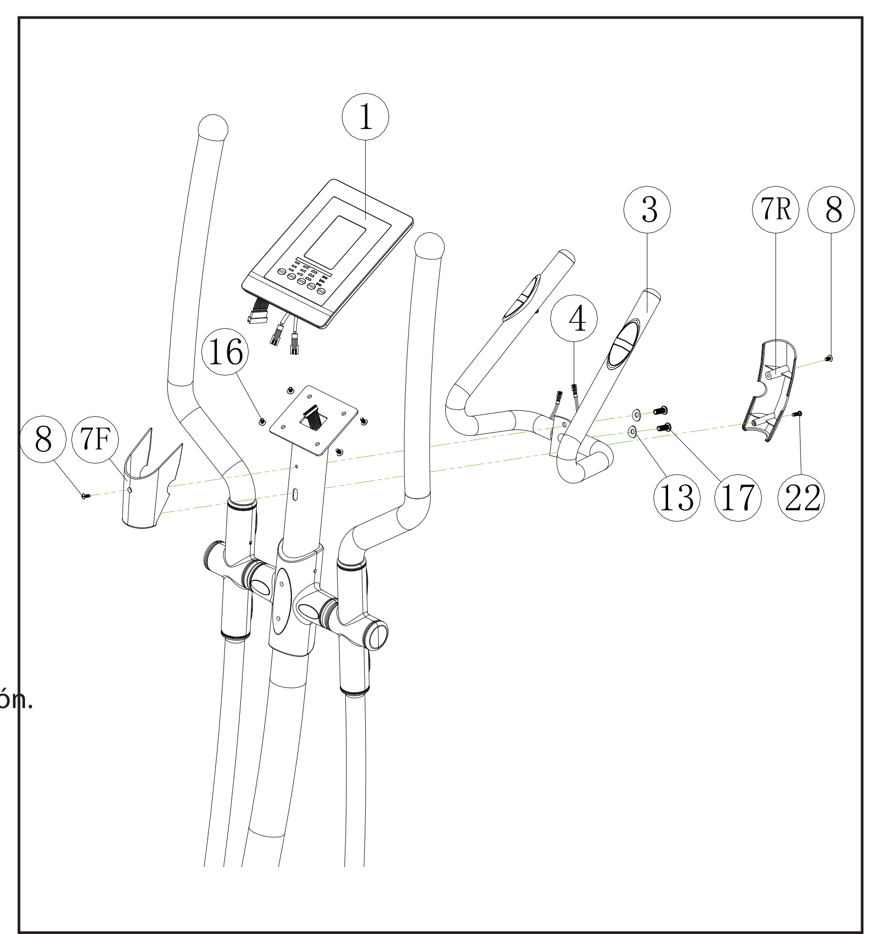
Fije el reposapiés derecho (43R) con bulones de cabeza redonda (42) desde la barra de soporte del reposapiés derecho (36R) y fíjelo con arandelas (78), apoyos flexibles (79) y pomos (80) y apriete con fuerza. Haga lo mismo para el pedal izquierdo.



PASO 5

I. Fije la tapa de plástico (20L+R) y el soporte del ordenador (7L+R) en la barra deslizante y el poste del manillar con tornillos (6) por separado.

II. Suelte los 4 tornillos de cabeza plana (16) de la parte trasera del ordenador (1). Conecte el cable superior del ordenador (28) y el ordenador (1). Conecte los 2 cables de pulsaciones manuales (4) y el ordenador (1). Asiente el ordenador (1) sobre su soporte y fíjelo con los 4 tornillos retirados previamente.

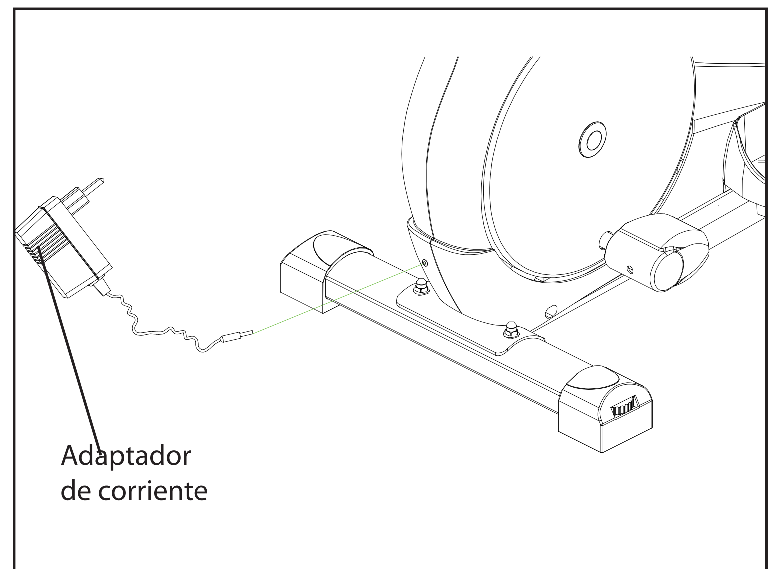


La máquina está ahora lista para su utilización.

CONEXIÓN DEL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la bicicleta elíptica ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que se caliente a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos.

Conecte el adaptador de corriente en la toma del bastidor de la bicicleta de ejercicio.
A continuación conecte el adaptador de corriente en el adaptador del enchufe. Posteriormente, conecte el adaptador del enchufe en una toma eléctrica adecuada de acuerdo con los códigos y reglamentos locales.



USO DE LA BICICLETA ELÍPTICA.

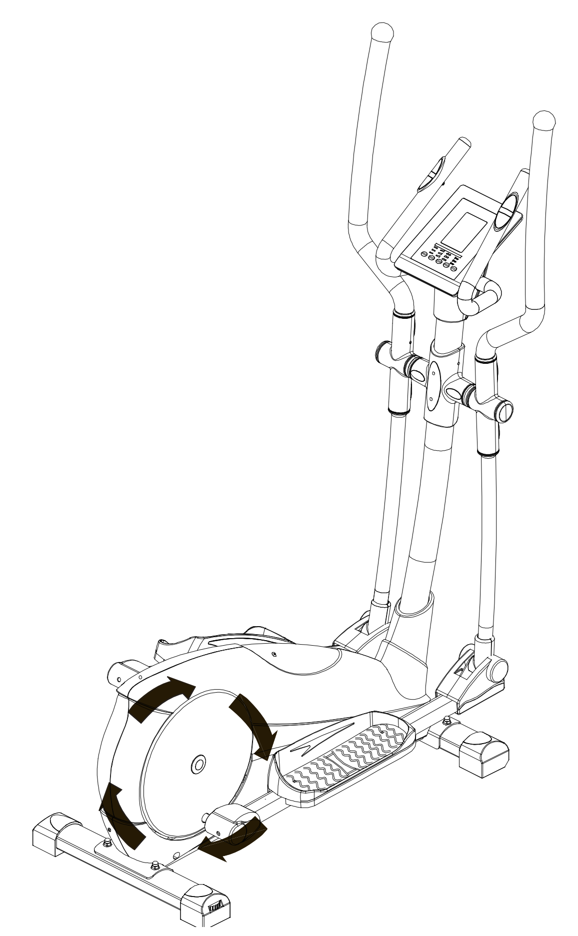
REALIZAR EJERCICIO CON LA BICICLETA ELÍPTICA

Para montar la bicicleta elíptica, sujete los bastones y coloque el pie en el pedal más bajo. A continuación, súbase al otro pedal. Empuje los pedales hasta que comiencen a moverse en un movimiento continuo.

Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda mover los discos de los pedales en la dirección indicada por la flecha;
sin embargo, para variar, puede girar los discos de los pedales
en la dirección opuesta.

Los bastones se han diseñado para ejercitar la parte superior del cuerpo durante su entrenamiento. Durante el ejercicio, empuje y tire de los bastones para ejercitar los brazos, hombros y espalda. Para centrar el ejercicio en la parte inferior del cuerpo, sujete los bastones pero, sin tirar el ellos ni empujar.

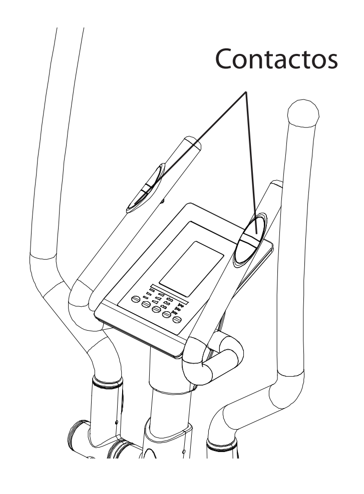
Para bajarse de la bicicleta, espere hasta que los pedales se hayan parado completamente. Nota: La bicicleta elíptica no tiene una rueda libre; los pedales
seguirán moviéndose hasta que se pare el volante de inercia
Cuando los pedales se hayan parado, baje del pedal más alto en primer lugar. A continuación, baje del pedal más bajo.



SI LO DESEA, MIDA SU RITMO CARDÍACO.

Puede medir el ritmo cardíaco con el sensor de pulsaciones de los puños.

Si quedan restos de plástico en los contactos metálicos del sensor de pulsaciones de los puños, retire el plástico. Además, asegúrese de tener las manos limpias. Para medir el ritmo cardíaco, sujete el sensor de pulsaciones de los puños con las palmas apoyadas contra los contactos metálicos. No mueva las manos ni agarre los contactos con fuerza.



Cuando haya terminado el ejercicio

Si no se mueven los pedales y no se pulsan
los botones durante varios minutos, se apagará
la consola y se reiniciará la pantalla.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



Siga el progreso de su ejercicio con la pantalla.
La consola tiene una pantalla amplia que muestra la siguiente información de entrenamiento:
Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (rpm y Km/h).
Tiempo—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido.
Nota: Cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante en el programa, en vez del tiempo transcurrido.
Distancia—Esta pantalla muestra la distancia pedaleada en revoluciones totales.
Calorías—Esta pantalla muestra la cantidad aproximada de calorías quemadas.
Pulsaciones—Esta pantalla muestra el ritmo cardíaco cuando se utiliza el sensor de pulsaciones de los puños.
Vatios—Esta pantalla muestra los vatios desarrollados durante el ejercicio.

USO DE LA BICICLETA ELÍPTICA

Asegúrese de que el adaptador esté conectado. (consulte en la página 8 CONEXIÓN DEL ADAPTADOR DE CORRIENTE). Si la consola está cubierta con plástico transparente, retírelo.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear.

2. Pulse los botones de la pantalla táctil:

ENTER:
Pulse ENTER, para validar los datos.

ARRIBA y ABAJO :
Cuando pulse estos botones, aumentará o reducirá el valor durante la configuración o para ajustar de la resistencia.

START/STOP:
Para un inicio rápido, pulse este botón para comenzar el recuento de la consola desde cero.

RECOVERY:
Pulse este botón para utilizar la prueba de recuperación de pulsaciones (disponible sólo al final de un programa).

3. Comience a pedalear y siga el progreso de su ejercicio con la pantalla:

Durante el ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, se mostrará STOP en la pantalla y la consola quedará en pausa.
Al finalizar un programa, oirá una señal acústica y el programa parpadeará.

UTILIZACIÓN DE LA PRUEBA DE RECUPERACIÓN DE PULSACIONES:

Es una función que se utiliza para comprobar el estado de recuperación de las pulsaciones, en una escala de 1.0 a 6.0, donde 1.0 significa el mejor resultado y 6.0 el pero; los incrementos son de 0.1. Para lograr una medición correcta, el usuario debe realizar la prueba justamente tras acabar el ejercicio, pulsando la tecla "TEST RECOVERY " y sin continuar el ejercicio. Tras pulsar la tecla, también deberá aplicar correctamente el detector de ritmo cardíaco; la prueba tiene una duración de un minuto y el resultado se mostrará en la pantalla. Si el ordenador no detecta el ritmo cardíaco actual, pulse "TEST RECOVERY " para acceder a la prueba de recuperación de pulsaciones. Durante esta prueba, pulse "TEST RECOVERY "para salir de ella y volver al estado de parada.

UTILIZACIÓN DEL MODO MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear.Se iluminará la consola completa durante un momento; la consola estará entonces lista para su uso.

2. Seleccione el modo manual

Cuando encienda la consola, parpadeará la palabra MANUAL en la pantalla.
Si no pulsa ENTER antes de tres segundos, se reiniciará el ordenador.
Mientras parpadea MANUAL, pulse ENTER para seleccionarlo.

3. Introducción de datos

Parpadea el tiempo; pulse ARRIBA y ABAJO para seleccionar el valor y pulse ENTER.
Parpadeará la distancia, ajuste el valor del mismo modo y pulse ENTER para validar. Haga lo mismo para las calorías y finalmente pulse START / STOP para iniciar el programa.
Para un inicio más rápido, pulse el botón de inicio rápido y comience a pedalear.

4. Cambie la resistencia de los pedales según sus preferencias.

Según pedalea, cambie la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y reducción de resistencia. Hay

dieciséis niveles de resistencia. Nota: Tras pulsar los botones, transcurrirá un momento hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

5. Siga el progreso de su ejercicio con la pantalla.

La pantalla muestra el tiempo transcurrido y la distancia pedaleada. Nota: Cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM o Km/h), las calorías quemadas u el ritmo cardíaco cuando se utiliza el sensor de pulsaciones de los puños.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

(Consulte MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO en la página 8)

7. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola quedará automáticamente en el modo de reposo.

Si no se mueven los pedales durante unos segundos, la consola cambiará al modo de reposo. Si no se mueven los pedales y no se pulsan los botones de la consola durante unos segundos, aparecerá la temperatura en la pantalla y la consola se apagará automáticamente.

UTILIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS PRECONFIGURADOS:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear. Se iluminará la consola completa durante un momento; la consola estará entonces lista para su uso.

2. Seleccione un programa

Cuando encienda la consola, parpadeará la palabra MANUAL en la pantalla.
Pulse ARRIBA y ABAJO para seleccionar el programa según sus objetivos y el perfil mostrado en la pantalla. Pulse ENTER para validar.

Nota: Los programas 2, 3, 4, 6 y 7 son programas de rendimiento y los programas 1, 5, 8, 9 y 10 son programas de resistencia.
Consulte a un entrenador más detalles sobre la selección y uso de un programa.

Parpadeará el perfil en la pantalla.

3. Introducción de datos

A continuación, podrá elegir el objetivo de su entrenamiento: tiempo, distancia y calorías.
Seleccione los datos con las teclas ARRIBA y ABAJO y pulse ENTER. Haga lo mismo para la distancia y las calorías. A continuación, pulse START/STOP para comenzar.
Para un inicio más rápido, pulse el botón de inicio rápido y comience a pedalear.

4. Cambie la resistencia de los pedales según sus preferencias.

Según pedalea, cambie la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y reducción de resistencia. Hay dieciséis niveles de resistencia. Nota: Tras pulsar los botones, transcurrirá un momento hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si no se mueven los pedales durante unos segundos, la consola cambiará al modo de reposo.
Al finalizar un programa, oirá una señal acústica y el programa parpadeará.

PROGRAMA DE VATIOS:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear. Se iluminará la consola completa durante un momento; la consola estará entonces lista para su uso.

2. Seleccione un programa de vatios

Cuando encienda la consola, parpadeará la palabra MANUAL en la pantalla.
Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa de vatios. Parpadeará WATT en la pantalla. Pulse ENTER para validar.

3. Introducción de datos

A continuación, podrá elegir el objetivo de su entrenamiento: tiempo, distancia y calorías.
Seleccione los datos con las teclas ARRIBA y ABAJO y pulse ENTER. Haga lo mismo para la distancia, calorías y VATIOS. A continuación, pulse START/STOP para comenzar.

NOTA: Debido a que este programa se basa en la velocidad, no se puede cambiar la resistencia de los pedales según sus preferencias.

4. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si no se mueven los pedales durante unos segundos, la consola cambiará al modo de reposo.
Al finalizar un programa, oirá una señal acústica y el programa parpadeará.

PROGRAMAS DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear. Se iluminará la consola completa durante un momento; la consola estará entonces lista para su uso.

2. Seleccione un programa de ritmo cardíaco

Cuando encienda la consola, parpadeará la palabra MANUAL en la pantalla.
Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar un programa de ritmo cardíaco. Parpadeará HR en la pantalla. Pulse ENTER para validar.

Pulse ARRIBA y ABAJO para seleccionar su objetivo de ritmo cardíaco (55%, 75% o 90% del ritmo cardíaco máximo o su objetivo preciso TARGET HR).
El ritmo cardíaco se calcula de este modo: 220- su edad. Por ejemplo, para una personal de 35 años de edad: 220-35 = 185 pulsaciones/min.

3. Introducción de datos

A continuación, podrá elegir el objetivo de su entrenamiento: tiempo, distancia y calorías.
Seleccione los datos con las teclas ARRIBA y ABAJO y pulse ENTER. Haga lo mismo para la distancia, calorías y EDAD. A continuación, pulse START/STOP para comenzar.
Nota: Tenga cuidado de introducir la EDAD correcta para calcular adecuadamente el % de máximo ritmo cardíaco.
Durante el programa de control de ritmo cardíaco no se puede modificar la resistencia; el nivel de resistencia cambia automáticamente para obligarle a alcanzar su objetivo de ritmo cardíaco.
Nota: Debe dejar las manos en los contactos.

5. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, se mostrará la palabra STOP en la pantalla y la consola quedará en pausa. Al finalizar un programa, oirá una señal acústica y el programa parpadeará.

PROGRAMAS DE AJUSTES DE USUARIO:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear. Se iluminará la consola completa durante un momento; la consola estará entonces lista para su uso.

2. Seleccione un programa

Cuando encienda la consola, parpadeará la palabra MANUAL en la pantalla.
Pulse ARRIBA o ABAJO para seleccionar el programa personalizado que desee. Pulse ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos

Parpadea el tiempo; pulse ARRIBA y ABAJO para seleccionar el valor y pulse ENTER. Parpadeará la distancia, ajuste el valor del mismo modo y pulse ENTER para validar. Haga lo mismo para las calorías.
El usuario puede ahora modificar libremente los valores de resistencia entre 16 niveles disponibles. Este perfil se guardará en la consola tras la configuración. Tras seleccionar el programa y pulsar el botón ENTER, la primera columna comenzará a parpadear y puede pulsar el botón Arriba y Abajo para aumentar o reducir los valores y crear su perfil. Pulse ENTER para confirmar el valor. A continuación, podrá ajustar los valores para la segunda columna, etc. Haga lo mismo para las 10 columnas. A continuación, pulse START/STOP para comenzar.

5. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, se mostrará la palabra STOP en la pantalla y la consola quedará en pausa.
Al finalizar un programa, oirá una señal acústica y el programa parpadeará.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquiera de sus botones o comience a pedalear.

2. Seleccione la prueba de grasa corporal.
Pulse el botón ARRIBA y ABAJO para seleccionar el programa de grasa corporal. Espere hasta que comienza a parpadear FAT. Pulse el botón ENTER para validar. Se trata de una prueba especial diseñada par calcular el porcentaje de grasa corporal del usuario (FAT%), Tasa metabólica basal (BMR), Índice de masa corporal (BMI) y proporcionarle un tipo de cuerpo.

3. Introducción de los datos

Parpadea la altura; seleccione su altura con el botón Arriba y Abajo y confirme con ENTER.
Ajuste del mismo modo el valor de PESO, EDAD, SEXO y valide cada uno de ellos pulsando ENTER.
A continuación, pulse el botón ST/SP para iniciar el cálculo.
Durante la medida de la grasa corporal, coloque las palmas de las manos en las almohadillas de contacto.
Los resultados de la prueba son:
FAT%: Grasa corporal total de nuestro cuerpo medida en porcentaje
BMR Tasa metabólica basal (metabolismo) es la energía quemada (medida en calorías) por el cuerpo en reposo para mantener las funciones corporales normales.
BMI: significa Índice de masa corporal, que se utiliza para la construcción de la forma corporal.
Si las palmas no hacen contacto correctamente con el sensor de pulsaciones durante la medida de la masa corporal, el ordenador no podrá recibir ninguna señal y mostrará ERROR2. Pulse START/STOP para intentarlo de nuevo.
No puede abandonar la prueba durante su ejecución pulsando alguno de los botones. Cuando haya finalizado la prueba, pulse ARRIBA, ABAJO para salir del programa de medida de grasa corporal y cambiar a otro programa.

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	＜14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	＞35%
Male/＞30 years old	＜17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	＞38%
Female/≤30 years old	＜17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	＞40%
Female/＞30 years old	＜20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	＞43%

PAUTAS PARA EL EJERCICIO

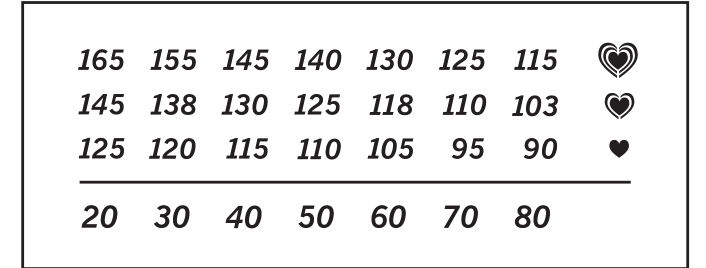
⚠ ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud previos.
El sensor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Diferentes factores pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulsaciones sirve sólo como ayuda para el ejercicio, ya que determina tendencias generales del ritmo cardíaco.

Estas pautas le ayudarán a planificar el programa de ejercicio Para obtener información detallada del ejercicio, consulte un libro especializado o a su médico. Recuerde, una alimentación equilibrada y un descanso adecuado son esenciales para lograr resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Independientemente de si su objetivo es quemar grasa o reforzar su sistema cardiovascular, la intensidad correcta del ejercicio es la cable para lograr buenos resultados. Pude usar el ritmo cardíaco como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El cuadro siguiente muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y el ejercicio aeróbico.



165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para averiguar el nivel intensidad adecuado, encuentre su edad en la parte inferior del cuadro (las edades están redondeadas a diez años). Los tres números encima de su edad definen la "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para quemar grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco para quemar la mayor cantidad de grasa, y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quemar grasa—Para quemar grasa con efectividad, debe realizar el ejercicio a un nivel bajo de intensidad durante un periodo constante de tiempo. Durante los primeros minutos de ejercicio el cuerpo utiliza calorías de los carbohidratos para la energía. Sólo después de unos minutos de ejercicio el cuerpo comienza a utilizar las calorías de la grasa acumulada. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que el ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su entrenamiento. Para quemar la mayor cantidad de grasa, haga el ejercicio con el ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico—Si su objetivo es reforzar el sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, es decir, la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

INSTRUCCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience con estiramientos y ejercicios suaves entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta la temperatura del cuerpo, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación para el ejercicio.

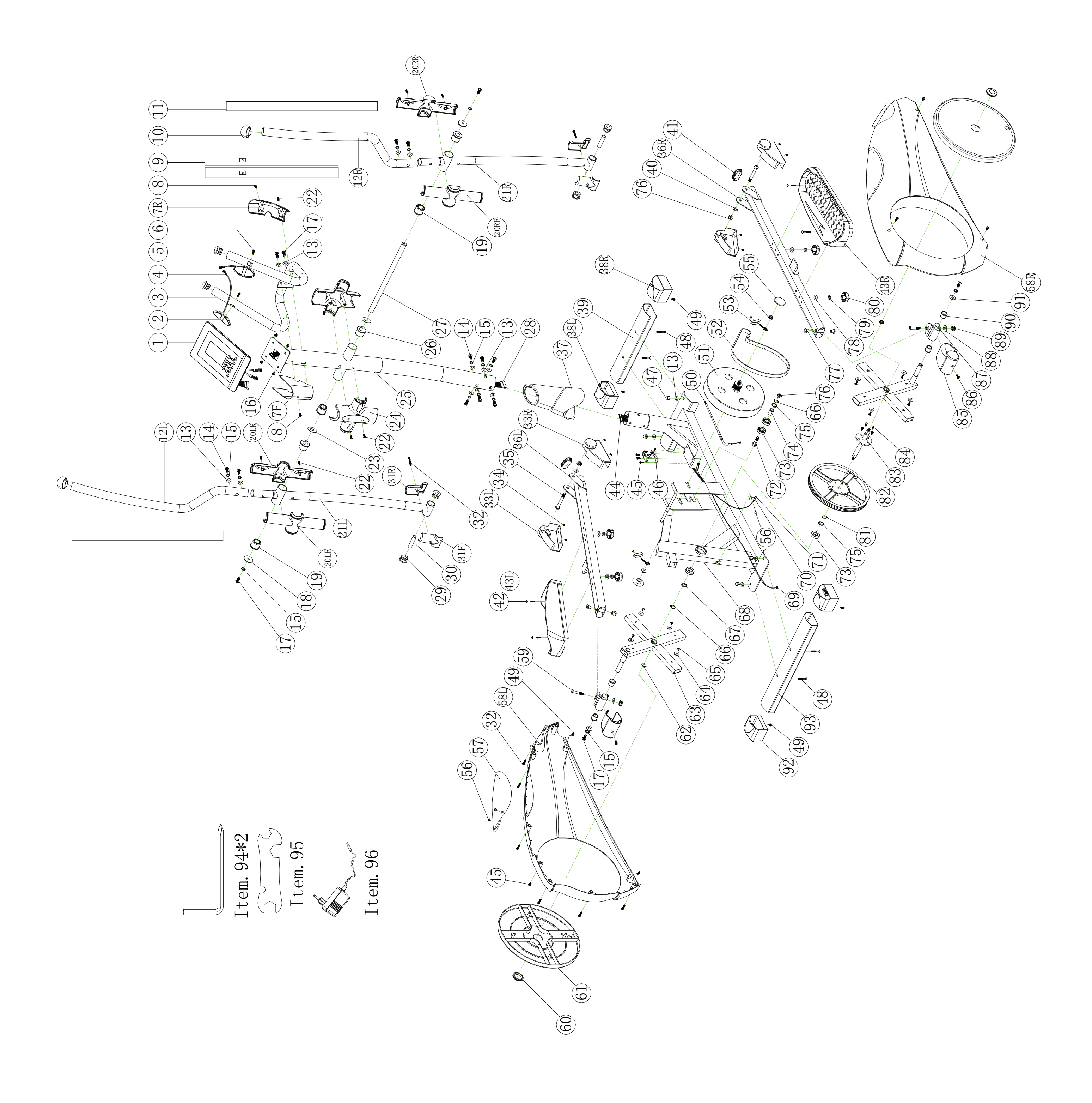
Ejercicio de zona de entrenamiento—Realice ejercicio entre 20 y 30 minutos con el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas del programa de ejercicio no mantenga el ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire con regularidad y profundamente durante el ejercicio; no contenga la respiración.

Finalización—Termine con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y le ayudan a evitar problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su estado físico, realice tres sesiones de entrenamiento cada semana, con un mínimo de un día de descanso entre sesiones. Tras unos meses de ejercicio regular, puede llegar a cinco sesiones de entrenamiento por semana, si así lo desea. Recuerde que la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte habitual y placentera de su vida diaria.

PLANO DE DESPIECE—Modelo Nº PFIVEL81412.0



LISTADO DE PIEZAS —Modelo Nº PFIVEL81412.0

	Descripción	Cant.
	Ordenador JS-10242	1
	Placas de pulsaciones φ25	2
	Barra de manillar φ25	1
	Cable de pulsaciones 650mm	2
	Tapón φ25	2
	Tornillo autorroscante M4×20	7
	Soporte de ordenador φ60	1
	Tornillo de extremo de cabeza	2
	redonda M5×15	2
	Espuma φ25×5T×560	2
	Tapón φ32×50	2
	Espuma φ32×3T×620	1
	Tubo de conexión de oscilación	16
	superior	10
	Arandela ondulada φ8×21×1.5	14
	Tornillo M8	4
	Apoyo flexible φ8	6
	Tornillo de cabeza plana M5×12BK	2
	Tornillo M8×20	4
	Arandela φ8×φ36×3T	1
	Tubo de nylon φ19×φ38	1
	Plástico de eje central	7
	Barra oscilante inferior	2
	Tornillo autorroscante M4×15	1
	Arandela φ19×φ38×0.5T	1
	Tapa de plástico de eje central	2
	Poste de manillar	1
	Tubo de nylon φ19×φ38	1
	Eje central 8.9×355.2	4
	Cable superior de ordenador 1050mm	2
	Tubo de nylon φ14×φ32	2
	Tubo φ19×59	8
	Tapa de plástico φ32	2
	Tornillo autorroscante M4.5×25	8
	Tapa de oscilación inferior	2
	Tornillo de cabeza plana M5×12	1
	Tornillo allen M10×78	1
	Tubo de pie	1
	Tapa delantera	1
	Tapón de estabilizador delantero	2
	Estabilizador delantero	2
	Arandela	4
	Tapón de tubo elíptico	1
	Tornillo allen M6×50	1
	Pedal D	2
	Cable inferior de ordenador 800mm	1
	Tornillo perforador M5×20	4
	Motor	4
	Tornillo de cabeza M8	9
	Tornillo allen M8×60	1

	Descripción	Cant.
	Volante de inercia	1
	Cinta 440J	1
	Ajuste de cadena	1
	Tornillo autorroscante M10	1
	Tapa de eje	2
	Tornillo autorroscante de cabeza	2
	plana	1
	Tapa superior	1
	Tapa de cadena	2
	Tornillo autorroscante M8×50	2
	Tapa de biela	2
	Placa	2
	Tornillo embridado M10	2
	Cruz	2
	Arandela φ6×16×15T	8
	Tornillo autorroscante M4.5×15	2
	Clip C-Sharp φ15 BK	2
	Arandela φ17×22×2T	1
	Bastidor principal 8102	1
	Cable DC	1
	Sensor 600mm	1
	Soporte de sensor	1
	Tornillo hexagonal M10×38	4
	Cojinete 6003Z	1
	Tubo de cojinete φ10×17×25	3
	Arandela 17×22×1T	4
	Tapón de nylon	4
	Powder Metallurgy	4
	Arandela φ17×φ22×25T	4
	Apoyo elástico φ6	1
	Pomo de cabeza redonda φ6	4
	Arandela ondulada φ17×22×0.5T	1
	Rueda de cinta 260J	1
	Placa metálica redonda φ17×134	4
	Tornillo autorroscante M8×12	2
	Tapa de conexión de biela	2
	Tornillo de cabeza redonda M8×12	2
	Conexión de biela	2
	Arandela φ8×φ16×1.5T	2
	Tapón de nylon	4
	Tubo de nylon φ16×φ22.4	1
	Arandela φ8×φ16×1.5T	2
	Tapón de estabilizador trasero	1
	Estabilizador trasero	1
	Llave hexagonal 5mm	1
	Llave de boca 10.14.17.19	1
	Adaptador	

PEDIDOS DE PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para que podamos ayudarle, deberá tener preparada la siguiente información cuando se ponga en contacto con nosotros:

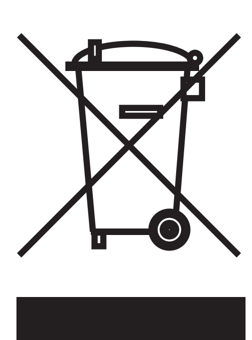
• el número de modelo y el número de serie del producto (consulta la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• la referencia y descripción de la pieza o piezas de repuestos (consulte el LISTADO DE PIEZAS y el PLANO DE DESPIECE al final del manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

No elimine este producto electrónico con los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, este producto debe reciclarse tras su vida útil, según lo estipula la ley. Utilice instalaciones de reciclaje autorizadas para este tipo de residuos en su área. De este modo, ayudará a la conservación de los recursos naturales y mejorará los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información acerca de métodos de eliminación correctos y seguros, póngase en contacto con su ayuntamiento o el establecimiento donde adquirió este producto.



ESPECIFICACIONES:

Dimensiones de máquina abierta:	(L x An x Al): 128 x 65 x 163 cm
Peso del producto:	40 Kg